

День: первый 1-4 кл

№ р°ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г'			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6	8	28	206
8/3/19 98	Бутерброд с маслом , сыром	60	6	12	15	196
54- 8ГН	Чай с черникой и сахаром	200	0	0	7	31
пром	Фрукт с/н	150	2	1	32	142
	Всего	560	14	21	82	575

День: второй 1-4 кл

№ р.ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
65	Жаркое по домашнему	200	14	15	20	271
пром	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	2	6	6	86
54- 23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	91
	Всего	500	23	24	57	542

День: третий1-4 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54 12м	Плов с курицей	200	18	7	33	273
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	3	5	46
пром	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
54- бгн-	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	2	1	9	53
пром	Фрукт с/н	150	1	1	16	68
	Всего	650	25	12	83	534

День: четвертый 1-4 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5	5	32	197
54-5м20 20	Котлета из курицы	75	15	4	9	128
пром	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
пром	Фрукт с/н	100	1	0	8	35
54- 10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0	0	7	29
54-3с	соус красный основной	50	1	1	3	29
54-2з	Нарезка из свежих огурцов	60	0	0	2	9
	Всего	675	25	10	81	521

День: пятый 1-4 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-19г	капуста тушенная	150	3	26	9	286
293	птица запеченная	90	22	31	0	247
54-2гн	чай с сахаром	200	0	0	6	27
пром	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
пром	Фрукт с/н	100	1	0	8	35
	Всего	580	29	57	43	689

День: шестой1-4 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ - ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54- 25.1к	Каша рисовая жидкая молочная	200	5	5	32	199
8/3/19 98	Бутерброд с маслом , сыром	60	6	13	15	196
54- 8гн-	Чай с черникой и сахаром	200	0	0	7	31
пром	Фрукт с/н	150	2	1	32	142
	Всего	610	13	19	86	568

День: седьмой 1-4 кл

№ р.ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54 11г	Картофельное пюре	200	4	7	26	186
54 33м	Гуляш из отварной говядины	90	13	12	2	171
21	Салат из белокочанной капусты и кукурузы	60	1	3	4	44
пром	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3	0	20	94
54-2гн	чай с сахаром	200	0	0	6	27
	Всего	590	21	22	58	522

День: восьмой 1-4 кл

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8	6	36	234
54 25м	Курица тушеная с морковью	120	17	7	5	151
пром.	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
59	Салат из свеклы с чесноком	60	1.	5	4	69
54- 3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	13	52
пром.	Фрукт с/н	100	1	1	15	67
	Всего	670	30	19	93	667

День: девятый 1-4 кл

№ р/ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
б-н	Запеканка из творога со сгущенкой	200	37	9	44	408
54- 1ГН	Чай без сахара	200	0	0	0	1
с-5	Булочка	70	5	10	40	270
	Всего	470	42	19	84	679

День: десятый 1-4 класс

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
54 11г	Картофельное пюре	200	4	7	26	186
54-11р -2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	10	5	4	103
54-9з	салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	60	1	8	5	73
пром	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
54-2гн	чай с сахаром	200	0	0	6	27
пром	фрукт с/н	100	1	0	8	35
	Всего	670	19	20	69	518